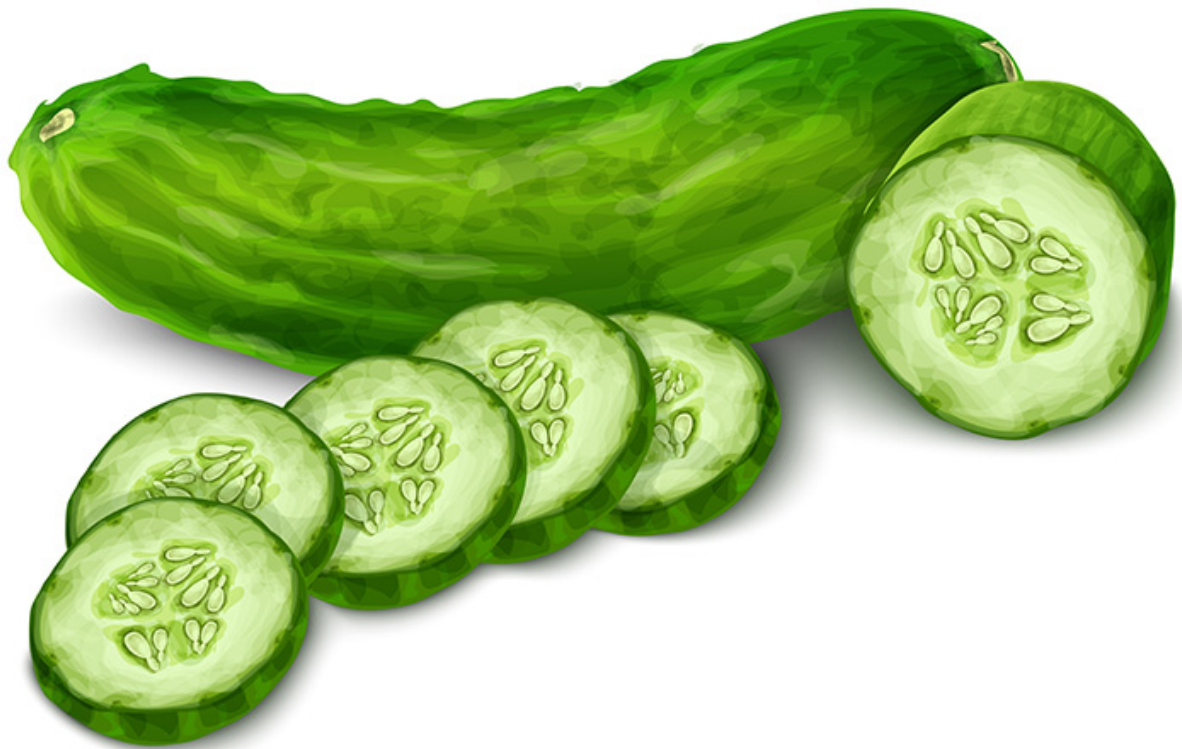


۱۰ دلیل برای مصرف بیشتر خیار

خیار این سبزی خوشمزه و پر طرفدار، یکی از پر مصرف ترین سبزیجات در دنیاست که خنک کننده، سبک و دارای آب زیادی است که می تواند رطوبت بدن را تامین کند. خیار برای بزرگسالان و همچنین کودکان مفید است. ویتامین ها و مواد معدنی آن برای افراد سالمند مفید خواهد بود و می تواند انرژی مورد نیاز آنها را در روزهای طولانی تابستان تامین کند. خیار در رژیم غذایی کسانی که قصد کاهش وزن دارند نیز توصیه می شود.



منبع غنی ویتامین B

این ویتامین در برنامه غذایی جایگاه بسیار مهمی دارد زیرا به دلیل کمک به سنتز گلبول های قرمز در احساس نشاط و سرحالی و تامین انرژی نقش دارد. علاوه بر گوشت های قرمز و لبنیات، سبزیجات سبز نیز منبع ویتامین B هستند. اگر دچار کمبود این ویتامین هستید می

توانید حساب ویژه ای روی خیار باز کنید!

تسکین سردرد

بی خوابی شب و تغذیه نادرست می توانند باعث ایجاد خستگی صبحگاهی شوند که گاه با سردرد نیز همراه است. اسموتی خیار، آناناس و سیب تاثیر زیادی در کاهش سردرد دارد. این نوشیدنی طبیعی با تامین آب بدن، مواد سمی را از بدن دفع کرده و نیازهای غذایی را به طور صحیح تامین می کند.

مراقبت از موها و پوست

ویتامین B، سیلیسیوم و گوگرد ترکیباتی هستند که می توانند به تقویت و تسهیل رشد موها کمک کنند. اگر دوست دارید موهایتان همیشه درخشان باشد، مصرف منظم خیار را فراموش نکنید. بسیاری از درمان های طبیعی پوست نیز بر پایه خیار است زیرا رطوبت و ریز مغذی های پوست را تامین می کند و همچنین در کاهش کبودی و تیرگی زیر چشم نیز مؤثر است. اگر با بی حالی و خستگی از خواب بیدار شدید حتما چند حلقه خیار را روی چشم هایتان بگذارید.

تامین ویتامین ها و مواد معدنی

همان طور که به خوبی می دانید 95% حجم خیار از آب تشکیل شده است. به کمک این ماده بدن می تواند بیشتر مواد زائد جمع شده که تاثیرات بدی دارند را دفع کند. از طرفی خیار سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی است که در رژیم غذایی روزانه مفید خواهد بود. بهتر است خیار را با پوست میل کنید زیرا بیشترین مقدار ویتامین C آن در پوست خیار جای دارد.

مقابله با سرطان

خیار در پیشگیری و درمان سرطان نقش دارد. این صیفی نیز مانند دیگر میوه ها و سبزیجات حاوی مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها و اسیدهای آمینه است که برای تغذیه سالم لازم بوده و می تواند از بدن در برابر بسیاری از بیماری ها محافظت کند. خیار همچنین دارای ترکیباتی است که قادرند با سرطان سینه و تخمدان نیز مقابله کنند.

رفع بوی بد دهان

بسیاری از روزها با احساس ناخوشایندی در دهان بیدار می شویم که خیار می تواند به رفع آن کمک کند. کافی است یک حلقه خیار را روی زبان بگذارید و بین زبان و سقف دهان بفشارید. نگه داشتن خیار در 30 ثانیه باعث از بین رفتن بسیاری از باکتری های عامل بوی بد دهان می شود.



تسهیل هضم غذا و کاهش وزن

مقدار بالای آب و مواد معدنی و همچنین کالری بسیار پایین خیار آن را برای رژیم های لاغری مناسب ساخته است. همچنین فیبرهای غذایی دارد که برای بهبود روند هضم غذا و دفع مواد زائد جمع شده در روده ها بسیار لازم است. خیار جذب ریز مغذی ها را تسهیل کرده و می تواند از احتباس آب در بدن نیز جلوگیری کند. سعی کنید هر روز خیار را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

بهبود علائم دیابت

خيار برای همه بیماران مبتلا به دیابت بسیار مفید خواهد بود. در این صورت حتما خيار میل کنید زیرا به تنظیم گلوکز خون کمک می کند و مانع از نوسان های خطرناک قند می شود.

کاهش کلسترول و تنظیم فشار خون

بسیاری از تحقیقات ثابت می کنند که گوشت خيار حای استرول است که برای کاهش کلسترول بد خون بسیار مفید خواهد بود. به علاوه، خيار مقدار زیادی پتاسیم، منیزیم و فیبر دارد این عناصر برای درمان پرفشاری خون و همچنین فشار خون پایین نیز مفید است.

مراقبت از استخوان ها و مفاصل

اگر از دردهای آرتروز یا نقرس رنج می برید حتما به طور منظم خيار میل کنید. این خوراکی می تواند به تقویت غضروف ها کمک کند و مانع از دردهای ناشی از آرتريت شود. به علاوه، مقدار ویتامین A، B1، B6، C و D همچنین اسید فولیک، کلسیم، منیزیم و فسفر آن با اسید اوریک و پوکی استخوان مقابله می کند.